

Der PISTE-Physiotest von Swiss Athletics: Functional Movement Screen

Der aus 7 Einzeltests bestehende Physiotest gibt Auskunft über die körperliche Belastbarkeit, indem er eine grosse Anzahl an Beweglichkeits- und Kraftdefiziten sowie muskuläre Dysbalancen aufdecken kann. Jeder Athlet erhält im Anschluss Übungsblätter zur Behebung der Probleme mit nach Hause.

Test 1: Deep Squat



Die Tiefkniebeuge wird angewendet, um die beidseitige, symmetrische Mobilität der Hüfte, Knie und Knöchel beurteilen zu können. Der Stab, der über dem Kopf gehalten wird, hilft dabei die beidseitige, symmetrische Mobilität des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule beurteilen zu können.

Test 2: Hurdle Step



Der Schritt über eine Hürde wird durchgeführt, um die Mobilität und Stabilität von Hüfte, Knie und Knöchel bewerten zu können.

Test 3: Inline Lounge



Der lineare Ausfallschritt hilft bei der Beurteilung der beidseitigen Mobilität und Stabilität von Hüfte und Oberkörper. Zusätzlich wird die Stabilität im Knie und im Knöchel bewertet.

Test 4: Shoulder Mobility



Mit dem Test zur Bestimmung der Schultermobilität wird der beidseitige Bewegungsradius durch eine Kombination von Adduktion und Innenrotation (unterer Arm) mit Abduktion und Außenrotation (oberer Arm) bestimmt.

Test 5: Active Straight Leg Raise



Mit diesem Test wird die aktive Dehnfähigkeit der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur und des Waden/Solueus-Bereiches bewertet. Gleichzeitig muss es möglich sein, das Becken stabil zu halten.

Test 6: Trunk Stability Push up



Hier wird die Stabilität im Rumpfbereich in der Sagittalebene überprüft. Die Extremitäten im Oberkörperbereich müssen bei diesem Test symmetrisch arbeiten.

Test 7: Rotational Stability



Hierbei wird die mehrdimensionale Stabilisierungsfähigkeit bei gleichzeitiger Bewegung der oberen und unteren Extremität analysiert.

Isidor Fuchser / PISTE 2011